**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное**  
 **учреждение Новоивановская средняя общеобразовательная школа**

**Зерноградского района**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  методическим объединением учителей начальных классов Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Т.В. Божко  Протокол №01  от «26» 08 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Н.А. Безщекая  Протокол №01  от «28» 08 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директором МБОУ Новоивановской СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Соколов Ю.А.  Приказ №124  от «30» 08 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Здоровое питание»**

для 2 класса начального общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Савцова Кристина Игоревна

учитель начальных классов

**с.Новоивановка** **2024**

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Программа позволяет добиваться следующих результатов:

**Личностные результаты**

***У обучающегося будут сформированы:***

* представления о необходимом объеме двигательной активности, зарядке - как обязательном элементе режима дня;
* представления о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья;
* представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
* навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы;
* уважительное отношение к культуре собственного народа и других народов.

***Обучающиеся получат возможность научиться:***

* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результат**

***Регулятивные УУД***

***Обучающийся научится:***

* принимать и сохранять учебную задачу;
* планировать свои действия;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
* адекватно воспринимать оценку своей работы;
* определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
* высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
* работать по предложенному учителем плану.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* отличать верно выполненное задание от неверного;
* совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;

***Познавательные УУД***

***Обучающийся научится:***

* ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
* делать предварительный отбор источников информации.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
* перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.

***Коммуникативные УУД***

***Обучающийся научится:***

* выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
* совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
* донести свою позицию до остальных участников практической деятельности:
* оформлять свою мысль в устной речи.

***Обучающийся получит возможность научиться***:

* слушать и понимать речь своих собеседников.

**Предметные результаты**

***Обучающийся научится:***

* соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
* различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к различным приемам пищи;
* выделять полезные продукты и составлять рациональное меню;
* ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
* соблюдать правила и основы рационального питания.

***Обучающийся получит возможность научиться***:

* ориентироваться в особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
* различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме.

***К концу обучения во 2 классе обучающиеся научатся:***

* понимать роль правильного питания для здоровья человека;
* соблюдать правила питания;
* выполнять санитарно-гигиенические требования питания;
* соблюдать правила культуры поведения за столом;
* составлять меню приёма пищи;
* соблюдать режим питания.

***К концу обучения во 2 классе обучающиеся получат возможность научиться:***

* правильно питаться;
* отличать полезные продукты от вредных для здоровья;
* соблюдать правила этикета за столом;
* вести здоровый образ жизни.

**Содержание программы**

***Разнообразие питания (8 ч)***

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

***Гигиена питания и приготовление пищи (8 ч)***

Гигиена школьника.Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

***Рацион питания, продукты питания (18 ч)***

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволит подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

**Поурочное планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол – во часов | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 02.09 |  |
| 2 | Если хочешь быть здоров | 1 | 09.09 |  |
| 3 | Если хочешь быть здоров. | 1 | 16.09 |  |
| 4 | Самые полезные продукты | 1 | 23.09 |  |
| 5 | Экскурсия в продуктовый магазин | 1 | 30.09 |  |
| 6 | Динамическая игра «Поезд».. | 1 | 07.10 |  |
| 7 | Тест «Самые полезные продукты» | 1 | 14.10 |  |
| 8 | Удивительные превращения пирожка | 1 | 21.10 |  |
| 9 | Удивительные превращения пирожка | 1 | 11.11 |  |
| 10 | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной | 1 | 18.11 |  |
| 11 | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной | 1 | 25.11 |  |
| 12 | Плох обед, если хлеба нет | 1 | 02.12 |  |
| 13 | Плох обед, если хлеба нет | 1 | 09.12 |  |
| 14 | Полдник. Время есть булочки | 1 | 16.12 |  |
| 15 | Полдник. Время есть булочки | 1 | 23.12 |  |
| 16 | Пора ужинать | 1 | 30.12 |  |
| 17 | Пора ужинать | 1 | 13.01 |  |
| 18 | На вкус и цвет товарищей нет | 1 | 20.01 |  |
| 19 | На вкус и цвет товарищей нет | 1 | 27.01 |  |
| 20 | Если хочется пить…(что такое жажда) | 1 | 03.02 |  |
| 21 | Если хочется пить…(что такое жажда) | 1 | 10.02 |  |
| 22 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | 1 | 17.02 |  |
| 23 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | 1 | 24.02 |  |
| 24 | Где найти витамины весной?. | 1 | 03.03 |  |
| 25 | Где найти витамины весной? | 1 | 10.03 |  |
| 26 | Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты. | 1 | 17.03 |  |
| 27 | Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты | 1 | 07.04 |  |
| 28 | Каждому овощу своё время | 1 | 14.04 |  |
| 29 | Каждому овощу своё время | 1 | 21.04 |  |
| 30 | День рождения Зелибобы | 1 | 28.04 |  |
| 31 | День рождения Зелибобы | 1 | 05.05 |  |
| 32 | Режим питания  Экскурсия в школьную столовую | 1 | 12.05 |  |
| 33 | Проект « Моё любимое блюдо» | 1 | 19.05 |  |
| 34 | Заключительное занятие | 1 | 26.05 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | | |